

## Uitzetlijst voor de thuisbevalling

### Kraampakket

Een kraampakket heeft u nodig voor een thuisbevalling. Als u aanvullend verzekerd bent, dan kunt u een kraampakket bij uw zorgverzekeraar aanvragen, zo niet, dan kunt u de belangrijkste materialen apart kopen in een winkel (baby- of thuiszorgwinkel), apotheek, drogisten of online.

### Voorbeelden van belangrijkste materialen zijn onder andere;

- Watten
- Alcohol 70%
- Kraamverbanden
- Onderleggers
- Gaasjes
- Thermometer
- Matrasbeschermer

Wat ook belangrijk is om in huis te hebben is een felle lamp (vaak heeft de verloskundige wel eentje bij zich). Bij een thuisbevalling hebben wij ook twee emmers met vuilniszak voor vuile was en biologische vuil afval nodig. Klossen om je bed te verhogen (dit is nodig als je geen box spring of een hoog bed hebt. Het bed moet ca. 80cm hoog zijn.



**Tip. Al is het een thuisbevalling, is toch handig dat de vluchtkeffers klaar staan in het geval dat toch naar het ziekenhuis moet.**

## Uitzetlijst voor ziekenhuisbevalling

### Vluchtkeffer

- Pasgeboren:
- 2 rompertjes
- 2 shirtjes
- 2 broekjes
- Setjes kleding
- Jasje
- 2 Mutsjes
- Sokjes en eventueel slofjes of schoentjes
- Een grote hydrofiele luier om je baby in te wikkelen
- Babystoeltje voor in de auto en een dekentje

### Moeder

- Sokken en slippers of pantoffels
- Ondergoed: een grote onderbroek voor na de bevalling en een schone voedingsbeha.
- Een shirt waar je in wilt bevallen
- Comfortabele kleding voor na de bevalling, trui of vestje
- Een pyjama en eventueel een ochtendjas
- Eventueel je bril of lenzen(vloeistof)
- Toilettas met alle verzorgingsartikelen die je graag gebruikt zoals; Tandborstel en tandpasta, deodorant, douchegel, haarborstel en eventueel elastiekjes, make-up remover doekjes, make-up, lippenbalsem.

### Partner

- Schone kleding en ondergoed
- Toilettas met verzorgingsartikelen
- Een boek of tijdschrift
- Check of alle belangrijke telefoonnummers in je mobiel staan.
- Tandborstel en tandpasta.
- Deodorant.
- Eventueel bril of lenzen met lenzendoosje en lenzenvloeistof.
- Eventuele medicijnen.
- Eén of twee shirts.
- Eventueel een extra broek.
- Schoon onderbroek.

Heel belangrijk: de camera (of telefoon natuurlijk). Check of de camera of telefoon voldoende is opgeladen en er voldoende geheugen vrij is.

### Nog wat handige dingetjes die goed van pas komen in je ziekenhuistas.

- Eten/drinken voor als de ziekenhuiswinkels dicht zijn of er geen tijd is om iets te halen.
- Druivensuiker voor extra energie.
- Tijdschriften of een boek.
- Koptelefoon om naar muziek te luisteren.
- Je telefoon, laptop of tablet en opladers
- Jullie verzekeringspapieren.
- Eventuele ziekenhuiskaarten.
- Het geboorteplan.
- Portemonnee met je pinpas, identiteitsbewijs en je zorgpas.
- Zwangerschapsgegevens verloskundige (kaart/online of app).
- Sleutels.

## Uitzetlijst voor de thuis

### Babykleding

- 6 rompertjes
- 6 stuks bovenkleding
- 6 broekjes
- 4 paar sokjes
- Jasje of vestje
- 2 katoenen mutsjes
- Kledingkast voor de baby

### Voor luiers verschonen

- 2 pakken new born/ nummer 1 luiers of wasbare luiers
- Billendoekjes
- Luiierzalf
- Aankleedkussen
- 2 hoezen voor aankleedkussen
- Commode
- Luiieremmer/ Luiierzakjes

### Verzorging

- Vitamine D en (K alleen bij volledige borstvoeding)
- 2 digitale thermometers
- Babyolie
- Zacht babyborsteltje of kammetje
- Nagelvijltjes (liever kartonnenvijltjes)
- Fopspeen

### Doekjes

- Minimaal 12 hydrofiele luiers
- 2 grote hydrofiele luiers
- 6 monddoekjes

### In bad

- Babybad met standaard of Tummy tub
- Babybadolie en/of zeepvrije wasgel
- 6 hydrofiele washandjes
- 2 bad capes
- Badthermometer

### Voor borstvoeding

- 2 voedingsbh's
- Zoogkompressen
- Borstkolf (als het nodig is na de bevalling)
- Moedermelk bewaarzakjes
- Tepelzalf
- Voedingskussen (hoeft niet mag wel)

### Voor flesvoeding

- Kunstvoeding
- 2 flessen en 4 spenen
- Flessenwarmer (hoeft niet)
- Flessenborstel

### Voor onderweg

- Autostoel 0+
- Kinderwagen of draagzak/ draagdoek
- Luiertas
- Verschoonmatje (Luxe)
- Bij borstvoeding een koeltas voor afgekolfd melk

### Voor het slapen

- Wiegje of ledikant
- Matras
- 2 moltons
- 3 hoeslakens
- 3 bovenlakens
- 2 dekentjes van katoen of wol
- 2 naadloze metalen kruiken
- 2 kruikzakken
- Nachtlampje
- Reiswiegje of campingbedje

**Tip:** Was vooraf de babyuizet, om eventuele huidirritatie van de baby te voorkomen. Gebruik geen wasverzachter. Drogen kan aan de lucht of in de wasdroger.